

صلاة يسوع
أو الصلاة السهميَّة

القمص
تادرس يعقوب ملطي

✤ صلاة يسوع أو الصلاة السهمية ✤

ماذا تعني صلاة يسوع؟



غاية العبادة المقدسة، خاصة الصلاة، التقرُّب بالحوار الدائم مع اللّه. لهذا يُقَدِّم لنا الكتاب المقدس والتقليد المقدس، صورًا متعددة للصلاة حتى يجد المؤمن إمكانية الصلاة الدائمة بلا انقطاع. فيبدأ المؤمن بالصلاة في كل عمل يمارسه، حتى قبل نومه، ويشترك في الليتورجيات، ويُصَلِّي بالمزامير كما بصلوات شخصية. ولكي يحفظ الفكر من التشتت، يُقَدِّم صلوات لا تتعدَّى بضع كلمات أو سطور، تُذَكِّره دائمًا بوجود اللّه في حياته وتجعله في حالة اتصال مستمر به ويمكنه تلاوتها أو ترديدها في أي وقت حتى أثناء القيام بأي عمل. وإذ يثق المؤمن في قوة اسم يسوع يُرَدِّده كثيرًا، وتُسَمَّى صلاة يسوع.

كثيرًا ما يُرَدِّد آباء البرية هذه الصلاة أو غيرها من الصلوات القصيرة، وهي تُمَثِّل صرخة مقدمة للربّ. كان **القديس أغسطينوس** يُرَدِّد العبارة التالية: «**يا اللّه التفت إلى معونتي، يا رب أسرع وأعني**» (مز ٧٠: ١). وكان يدعو المؤمنين أن يُرَدِّدوها في كل مناسبة. في البيت وفي العمل، وأثناء الأكل والشرب، في اليقظة وفي النوم، في الحزن وفي الفرح، أثناء الغيرة الروحية أو الفتور في العبادة؛ فإنها خير مُعِين لهم. كان **القديس أغسطينوس** يُسَمِّي هذه الصلاة القصيرة **بالصلاة السهمية**، لأنها تضرب كالسهم في قلب الشيطان، حيث لا يقدر أثناءها أن يُشَتِّت أفكارنا. ويحثنا **القديس يوحنا الدرجي** (كليماكوس) على ممارسة هذه الصلاة القصيرة، قائلاً: [اجعل صلاتك بسيطة بالتمام، لأن العشار والابن الضال تصالحا مع اللّه بجملة واحدة.]

هل من أمثلة لصلوات قصيرة أخرى تُعتبَر صلوات سهمية؟

يُقَدِّم لنا القديس يوحنا الذهبي الفم أمثلة لصلوات قصيرة:

- **يا إلهي؛ لا تحرمني من بركاتك السمائية الدائمة.**
- **يا إلهي؛ اغفر لي ذنوبي التي عملتها بالقول أو بالفكر أو بالتخيُّل.**
- **يا إلهي؛ خلِّصني من كل تجربة ولا تتركني للعدو.**
- **يا إلهي؛ أنر قلبي الذي امتلأ ظلمة بالشهوات الشريرة.**

- **يا إلهي؛ انظر إلى ضعف طبيعتي، وأرسل نعمتك لتساعدني، حتى يتمجَّد اسمك في داخلي.**
- **يا إلهي؛ وإلهي املأ قلبي بندى نعمتك.**
- **يا إلهي؛ اقبلني يا سيدي في ندمي ولا تنساني.**
- **يا إلهي؛ املأ عيني بالدموع، واجعلني أتذكَّر الموت، وأندم على خطاياي.**
- **يا إلهي؛ املأني تواضعًا وطاعة وروِّض إرادتي.**
- **يا إلهي؛ أعطني قدرة على التحمُّل والمثابرة والوداعة.**
- **يا إلهي؛ لتكن مشيئتك وليست مشيئتي، بشفاعات وصلوات السيدة العذراء الطاهرة مريم وجميع قديسيك، لأنك مُمَجَّد في كل الدهور، آمين.**

هل كان مار أفرآم السرياني يستخدم صلوات سهمية؟

تتَّسم تسابيح نصيبين لمار أفرآم السرياني *Nisibene Hymns (Carmina Nisibena)* بأنها تحتوي على مقاطع منتظمة متناغمة تناسب الاجتماعات الكنسية. وغالبًا ما يوجد بها قرار عام بعد كل مقطع، يُلَحَّن لكي يُرَدِّده الإنسان في عبادته الجماعية والشخصية تسنده في ممارسة العبادة بروح الرجاء والفرح، وبالشعور بالحضرة الإلهية، وهي تقترب من تدريب «الصلاة السهمية» أو «صلاة يسوع»، وهي تُمَثِّل صرخة مُقَدَّمة للربّ.

هل أشار فردوس الآباء إلى صلاة يسوع؟

ورد في فردوس الآباء تداريب عملية لممارسة صلاة يسوع، تحت عنوان «الدعاء باسم الرب يسوع[1]» نذكر منها الآتي: [قال شيخ: «إن كان ملء اللاهوت حلَّ في المسيح جسديًّا كقول الرسول (كو ٢ : ٩)، فلا نقبل زرع الشياطين الأنجاس، إذا قالوا لنا: إنكم إن صِحتم باسم يسوع فلستم تدعون الآب والروح القدس، لأنهم يفعلون ذلك خبثًا منهم حين يمنعوننا من الدعاء بالاسم الحلو الذي لربنا يسوع، لعلمهم أنه بدون هذا الاسم لا يوجد خلاصٌ البتّة، كقول الرسول بطرس: «ليس اسمٌ آخر تحت السماء، قد أُعطيَ بين الناس، به ينبغي أن نَخْلُص» (أع ٤ : ١٢).

ونحن لا نشكّ البتّة في هذا الأمر، أننا إذا دعونا اسم ربنا يسوع إنما ندعو الآب والابن والروح القدس، لأننا لا نَقْبَل البتّة انقسامًا ما في اللاهوت، ونعلم أنّ ربنا يسوع

[1] للاستزادة راجع دير القديس مقاريوس الكبير: فردوس الآباء (بستان الرهبان الموسع).

هو الواسطة الذي به يحصل الناس على الدنو من الله والحديث معه، كقول الرسول: «كلّمنا في هذه الأيام الأخيرة في ابنه» (عب ١ : ٢)».]

ماسكًا بيدها

[قال شيخٌ مثلاً: «كان إنسانٌ في قريةٍ له أختٌ جميلةٌ، ولما كان يوم عيد في تلك القرية، سألته أن يرسلها إلى موضع الاحتفال بالعيد، وكان أخوها يخاف أن يرسلها وحدها لئلاّ يحصل لقوم عثرة بسبب شبابها، **فأمسك بيدها** واصطحبها إلى مكان الاحتفال. وكان يدخل ويخرج وهو **ماسكٌ بيدها**، لأنه قال: إن هي مالت إلى أيّة جهالةٍ فلا تستطيع لأنني **ماسكٌ بيدها**».

ثم قال الشيخ: «هكذا النفس مادامت ذاكرةً اسم ربنا يسوع المسيح الذي صار لها أخًا بالتدبير، فإنه يكون كل وقتٍ **ماسكًا بيدها** حتى وإن هي تنازلَتْ مع الأفكار ومالت إلى ملذّات العالم فلا تصل إلى إتمام الخطايا، لأنّ أخاها **ماسكًا بيدها**.

وإن أراد الأعداء غير المنظورين أن يخدعوها، فلا يستطيعون أن يفعلوا بها شيئًا لأنّ أخاها **ماسكًا بيدها** إن هي تمسّكَت كل وقتٍ بالاسم المُخَلِّص الذي لربِّنا يسوع المسيح ولا ترخيه (نش ٣ : ٤).» **«أرأيتَ أيها الحبيب أنّ التمسُّك بهذا الذكر الصالح الذي هو اسم ربنا يسوع المسيح إنما هو خلاصٌ عظيمٌ وحصنٌ لا ينحلّ وسلاحٌ لا يُغلَب وختم خلاصٍ للنفس؟** فلا تتوانَ أن تقتني لك هذا الكنز الذي لا يُسرَق، وهذه اللؤلؤة الكثيرة الثمن التي هي اسم ربنا يسوع المسيح الاسم المخلِّص (مت ١٣ : ٤٦)».

«فإن قلتَ: «وكيف أقتني لي هذا الكنز العظيم؟» قلتُ لك: «بالعزلة عن كل أحدٍ وعدم حمل همّ جميع الأشياء، وتعب الجسد بمقدار، والصوم بمداومة. هذه الأمور تلد التواضع والدموع الحقيقية وتجعلك تشعر أنك تحت الخليقة كلها، وإذا تمّ لك ذلك تصير ابنًا لله وأنت على الأرض، وتنتقل من الأرض إلى السماء وأنت في الجسد. «لك النعمة يا رب لأنك تصنع الرحمة مع ضعفنا حتى تنقلنا إلى ملكوتك».

[سأل أخٌ شيخًا: «يا أبي، ماذا أفعل بهذه الحروب التي ضدي»؟ فقال له الشيخ: **«مداومة اسم الرب يسوع تقطعها كلها»**.]

[سأل أخٌ شيخًا: «يا أبي، عرِّفني الجلوس في القلاية». فقال له الشيخ: «هذا هو عمل القلاية: أكل مرة في اليوم، وعمل اليدين، وإتمام الصلوات التي بحسب قانونك الروحي، **وأفضل من الجميع أن تكون مداومًا على اسم ربنا يسوع المسيح بغير فتور**، وفي كل فترة قصيرة ارفع عينيك إلى فوق وقُل: **يا ربي يسوع المسيح أعنِّي، يا ربي يسوع المسيح تحنَّن عليَّ، أنا أُسَبِّحك يا ربي يسوع المسيح**».]

[سأل أخٌ شيخًا: «كيف أجد اسم ربِّي يسوع المسيح؟» قال له الشيخ: «إذا لم تحب الضيقة أولاً فلا يمكنك أن تجده».]

[سأل أخٌ شيخًا: «عَرِّفني، يا أبي، كيف أَتمسَّك **باسم الرب يسوع** بقلبي ولساني». أجابه الشيخ: «مكتوبٌ إنّ «القلب يُؤْمَنُ به للبرّ، والفم يُعتَرَف به للخلاص» (رو١٠: ١٠)، فإذا هدأ قلبك يرتل باسم الرب يسوع دائمًا، وإذا ناله عدم هدوء وطياشة يجب أن تتلو **(اسم الرب)** باللسان حتى يتعوَّد العقل، فإذا نظر الله إلى تعبك أرسل لك معونةً عندما يرى اشتياق قلبك، فيُبدِّد غلظ الأفكار المضادّة للنفس».]



[قيل إن عدو الخير حارب **(أنبا هيلاريون)** بقسوة. ففي إحدى الليالي بدأ يسمع نحيب أطفال وثُغاء خراف وخُوار ثيران وعويل نساء وزئير أسود وضجَّة جيش وطنين صرخات مختلفة، فارتعب من هذه الأصوات قبل أن يرى شيئًا. ففهم أنها أرواح شريرة، ركع ورشم إشارة الصليب على جبهته فاطمأن، لكنه تطلَّع لرؤيتها فرأى في ضوء القمر مركبةً بفرسان مندفعة فوقه، فدعا باسم يسوع فانفتحت الأرض فجأةً أمام عينيه وابتلعت المنظر كله. قال هيلاريون: «الفرس وراكبه طرحهما في البحر» (خر ١٥:١)،

وأيضًا: «**هؤلاء بمركباتٍ وهؤلاء بخيلٍ، ونحن باسم الرب إلهنا نغلب**» (مز ٢٠:٧).]

علامة الصليب وقوة اسم يسوع

[قيل: إن «أريستانيتي» زوجة «إلبيديوس» الوالي الروماني، عند عودتها من زيارة القديس أنطونيوس في مصر، تأخَّرت في غزة بسبب مرض أولادها الثلاثة، لأنهم أصيبوا جميعًا أثناء سفرهم بمرضٍ واحدٍ يُسمَّى: *semi-tertian ague*، وهو شبه ملاريا ثلثية (أي تظهر أو تشتدّ كل ٤٨ ساعةً). يئس الأطباء من شفائهم، وظلَّت أمّهم تنتحب. ثم سمعت بوجود راهب في البرية المجاورة، فنسيت شرف مكانتها ودفعتها أمومتها أن تسرع إليه راكبةً على جحشٍ ومعها وصيفاتها. وقالت للقديس: [أتضرَّع إليك بالمسيح إلهنا، أتوسَّل إليك بصليبه ودمه أن تنقذ لي أولادي الثلاثة حتى يتمجَّد اسم ربنا ومخلِّصنا بين الوثنيين].

رفض القديس أولاً وقال إنه لم يترك قلايته قط، ولم يَعْتَدْ أن يدخل بيتًا ولا حتى المدينة. ولكن المرأة ألقت بنفسها على الأرض وصرخت عدَّة مرَّات: «يا خادم الله هيلاريون أرجع لي أولادي، لقد حفظهم القديس أنطونيوس في مصر سالمين، فأنقذهم أنت هنا في الشام». بكى كل الحاضرين، والقديس نفسه بكى بعدما رفض طلبها. ولم تتركه المرأة حتى وَعَدَ أنه سيدخل مدينة غزة بعد الغروب.

ولمَّا وصل رشم علامة الصليب على السرير وعلى الأولاد المرضى ودعا باسم يسوع الاسم ذي الفعالية العجيبة، فامتلأت أجسامهم عرقًا في وقتٍ واحدٍ، ثم لما تعافوا تعرَّفوا على أمِّهم، وقبَّل الجميع يد القديس بحرارة.]

ما هي قصة السائح الروسي الذي اشتاق إلى التمتُّع بممارسة تدريب صلاة يسوع؟

نُشرَت قصة السائح الروسي الذي اشتاق إلى التمتُّع بصلاة يسوع لأول مرة في روسيا في عام ١٨٦٥ وتُرجمت لعدة لغات، منها اللغة العربية، وقامت كنيسة مار جرجس باسبورتنج بالإسكندرية بنشره، كما وردت هذه القصة باختصار في كتاب حياة الصلاة الأرثوذكسية في الطبعة الأولى عام ١٩٥٢. صدرت عدة كتب عنها بالعربية في لبنان ومصر.

هذا الكتاب ليس مجرد قصة لكنه اختبار روحي شيق لازم للإنسان المسيحي، مارسه كثير من الآباء في الكنيسة الأولى بصورة أو أخرى.

قيل عن هذا السائح الروسيّ أنه ذُهِل عندما دخل إلى الكنيسة وسمع في الرسالة إلى أهل تسالونيكي «**صلّوا بلا انقطاع**» (٥: ١٧) وصار يُفَكِّر: هل يمكن للإنسان أن يعمل عملاً واحداً طيلة حياته؟ روى السائح الروسي أنه عاش لا منزل له، بل كان يجول من مكانٍ إلى آخر، لا يحمل إلا سلة على ظهره بها خبز يابس ومعه الكتاب المقدس. إذ ذهب إلى الكنيسة سمع من رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل تسالونيكي الآية: «**صلوا بلا انقطاع**» (٥: ١٧؛ راجع أف ٦: ١٨؛ ١ تي ٢: ٨). فتح الكتاب المقدس، وقرأ (١ تس ٥: ١٧)، فصار يفكر كيف يُنَفِّذ هذه الوصية وهو مشغول بأمورٍ كثيرة، **كيف يصلي في كل الأوقات وفي كل مكان**. قَرَّر أن يمضي من كنيسة إلى كنيسة يسأل أشهر الوعَّاظ والمرشدين الذين ذاع صيتهم يطلب منهم الإجابة العملية على سؤاله. تحدثوا معه عن أهمية الصلاة وثمارها، لكن لم يجد من يحدثه عن كيفية ممارستها كل حين.

سمع عن أحد النبلاء في إحدى القرى الروسية يقضي كل وقته في الصلاة وقراءة الأسفار المقدسة. ذهب إليه وسأله عن كيفية ممارسة هذه الوصية. صمت الشخص قليلاً، ثم قال له: «**الصلاة الداخلية الدائمة هي رفع دائم للنفس البشرية أمام الله.**» وطلب منه أن يصلي كثيرًا ليختبر العذوبة التي يعلمنا الله بها كيف نصلي بلا انقطاع. قال له: «**صلِ كثيرًا وبحرارة، فالصلاة نفسها ستعلن لك كيف تصلي بلا انقطاعٍ**... لكن الأمر يحتاج إلى وقتٍ طويلٍ». ثم قدم له زادًا ونقودًا لأجل سياحته.

اعترى السائح شعور باليأس، إذ لم يفسر له ما يريده. ثم عاد إلى القراءة والتأمل مُفَكِّرًا في كل ما قاله ذلك الأب، ولكن لم يصل إلى الحقيقة. ولم يعلم لماذا بدأ لا ينام بالليل.

مشى ما يقرب من ١٢٥ ميلاً حتى وصل إلى دير، به أب محب طيب القلب، فالتقى به. رحَّب به الأب، سأله: «أيها الأب القديس... أُريد أن أعرف كيف يُحَقِّق الإنسان خلاصه؟ أجابه: «سرّ حسب أوامر الله، وأتلِ صلواتك فتخلص.» قال السائح: «لكنني سمعت أنه ينبغي أن أصلي بلا انقطاع، وهذا هو ما لست أعرفه، ولم أستطع ممارسته. أرجوك أن تفسر لي هذا الأمر». أجابه بأن عنده كتابًا للقديس ديمترى أسقف روستوف (١٦٥١-١٧٠٩) عن التعليم الروحي للإنسان الداخلي. فقرأ فيه أن كلمات الرسول بولس بخصوص الصلاة التي بلا انقطاع يجب أن تُفهَم كإشارة إلى **الصلاة الفكرية، فالفكر في الواقع يمكنه أن يكون دائم الاستغراق في الله، فيعيش الإنسان بذلك في حياة الصلاة بلا انقطاع**. سأله عن الطريق الذي به يتَّجِه الذهن إلى الله على الدوام دون أن يغفل، بل يصلي دون انقطاع، أجابه إن هذا الأمر صعب حتى على الذين وُهِبوا من الله تلك العطية.

ازداد اضطراب السائح، وقضى الليلة عنده ثم عاود السير في الطريق العام مدة خمسة أيام وهو مواظب على قراءة الكتاب المقدس. وفي الطريق التقى بأحد الآباء الشيوخ الذي أخبره عن وجود أب مُختبر في دير بالقرب منهما. تحدث مع هذا الأب وهما سائران نحو الدير في موضوع الصلاة بلا انقطاع. فأبرز له هذا الأب الآتي:

١. **هذا السؤال يحتاج إلى فهم روحي وليس إلى تعليم المدارس.**

٢. **يستخدم البعض حكمة العالم غير المجدية في شرح الأمور الإلهية. فيظن البعض أن الأعمال الصالحة هي التي تجعلنا نصلي. وعلى العكس فإن الصلاة هي أم الفضائل والأعمال الصالحة.**

٣. **يدعونا الرسول أن نعطي الأولوية للصلاة لا الأعمال الصالحة، إذ يقول: «فأطلب أول كل شيء أن تُقَام طلبات وصلوات وابتهالات وتشكّرات» (١ تي ٢: ١). فبدون الصلاة لا يتم عمل صالح، وبدون الصلاة لا يعرف الإنسان كيف يلتقي مع الله ويدخل معه في حوارٍ.**

إذ وصلا إلى الدير وهما يتحدثان معًا، قال له السائح أن يتفضَّل ويُخبِره عن كيفية الصلاة بلا انقطاع. قَبِلَ سؤاله بلطف، وأدخله إلى قلايته، وأعطاه مجلدًا لأقوال الآباء يقرأ فيه. واستطرد يقول له: «الصلاةُ التي بلا انقطاع هي مناداة اسم الرب يسوع بالشفاه والفكر والقلب مع تكوين صورة عقلية لحضوره الدائم الثابت وطلب رحمته خلال كل مشغولية وفي كل وقتٍ وفي كل مكانٍ حتى أثناء النوم.»

تُغرَس هذه العاطفة بترديد هذه الكلمات: **«يا ربي يسوع المسيح ابن الله، ارحمني أنا الخاطي»**. فمن يُعَوِّد نفسه على ذلك يختبر أعمق الوسائل التي تزرع الرغبة في أن تدوم الصلاة، وسوف تستمر هذه الطلبة دافعة لنفسها في أعماق قلبه.

أما كيف تتعلَّم الصلاة، فستراه في كتاب الفيلوكاليا *Philokalia* (يعني محبة الصلاح) وهو يحتوي على علم الصلاة الداخلية المستديمة، مفصلاً حسبما تناولها بالشرح خمسة وعشرون من آباء الكنيسة. يُعتبَر المُرشِد الأساسي إلى الحياة التأملية.

فتح كتاب الفيلوكاليا واختار فقرة للقديس سمعان اللاهوتي الجديد (٩١٧-١٠٢٢ م) عن الصلاة بلا انقطاع: [**اجلس في هدوءٍ وصمتٍ. احنِ رأسك وأغلق عينيك، وتصوَّر نفسك ناظرًا إلى داخل قلبك، وانقل أفكارك من عقلك إلى قلبك، وقُلْ مع كل نسمة تخرج منك: «يا سيدي يسوع المسيح ابن الله ارحمني أنا الخاطي». قلها بتحريك شفتيك ببساطة أو قلها فقط في عقلك، محاولاً أن تدع كل الأفكار الأخرى جانبًا، وكن هادئًا صبورًا، وكَرِّر هذه الطلبة في أحيانٍ كثيرة.**] ثم طلب إليه أن يعود إليه ليُتابِع تقدُّمه، وأن يعترف إليه بكل صراحة، فإنه من العبث أن نُمارِس عملاً روحيًا دون مرشدٍ لتهذيبنا. شعر السائح بدافعٍ قوي لاختبار الصلاة الداخلية المستديمة.

علم السائح أنه توجد قرية بالقرب من الدير، فذهب إليها يبحث عن مسكنٍ. هناك تمكَّن من العمل بالأجرة، إذ استأجره أحد الفلاحين ليعتني بحديقته ويحرسها طول الصيف وأعطاه كوخًا في أقصى الحديقة، منفردًا يعيش فيه.

كان يُمارِس ما أرشده إليه الأب، تعب كثيرًا خلال هذا الأسبوع، لكنه حورب بالشعور بالكسل والضجر والنعاس، وهاجمته بعض الأفكار، فبدأ يقرأ في أقوال الآباء، ويُجبِر نفسه على ترديد **صلاة يسوع**. اعترف لدى الأب، فطلب منه أن يُكَرِّر الصلاة ثلاثة آلاف مرة في اليوم أثناء قيامه وجلوسه ورقاده ومشيه. قبل السائح هذا الأمر بسرورٍ وعاد إلى كوخه ووجد صعوبة في اليومين الأولين، وبعد ذلك صار الأمر سهلاً لدرجة أنه متى توقف يشعر بدافع على الاستمرار.

عاد إلى الأب الذي طلب منه أن يكون هادئًا وأن يزيد من العدد حتى يعينه الرب. رجع إلى كوخه وصار يردد هذه الصلاة أسبوعًا آخر دون أن يتضايق، وتعلَّم كيف لا يتشتت عقله. قال له الأب: «الآن أترك لك مطلق الحرية لتصلي كما تشاء، فقط حاول أن تكرس أوقات يقظتك للصلاة، واذكر اسم يسوع دون تعداد وأن تسلم نفسك باتضاع لإرادة الرب طالبًا منه المعونة. وأنا متأكد أنه لن يتركك بل سيقودك إلى الطريق المستقيم!»

قال السائح: «وبعد وقت ليس بطويلٍ شعرت كما لو أن كلمات الصلاة تخرج من شفتيَّ لتدخل إلى قلبي في توافق عجيب. أعني أن كل كلمة تُقَال تكون كما لو كان ينطق بها القلب مع دقاته. وحينئذ أبطلت تحريك شفتيَّ، لأن قلبي كان ينطق.

وتمنيت أن أرى سيدي يسوع المسيح، فأطرح نفسي عند قدميه وأطّوقهما وأقبّلهما شاكرًا بالدموع، لأنه وهبني بمحبته أن أعيش باسمه في سلام أنا المخلوق الخاطي غير المستحق. عاودت طريق التجوال لكن لم أكن معوزًا كما كنت قبلاً. **كان ذكر اسم يسوع يبعث في الفرح طوال الوقت**، وكان الناس يحسنون معاملتي كما لو كانوا جميعًا يحبونني.»

بلا شك هذا الحب من الناس كان ثمرة انجذابهم إليه بسبب الفرح الداخلي المنعكس على وجهه وتصرفاته لتمتعه بصلاة يسوع دون انقطاع.

كيف يُمكن لمن عليه التزامات عائلية أن يختبر ما تدرَّب عليه هذا السائح؟

ما تدرَّب عليه هذا السائح تدرَّب عليه كثيرون من الرهبان والمتزوجين عبر الأجيال، كل شخص يمارس التدريب بما يناسب ظروفه وإمكانياته.

غير أن ما نتعلَّمه من هذا السائح فهو الآتي:

أ. الإيمان بقوة اسم يسوع ومناداته.

ب. إدراك أن الصلاة هي أم الفضائل والأعمال الصالحة.

ج. الاهتمام بالحديث مع السيد المسيح سواء في العبادة الجماعية أو الشخصية أو قبل ممارسة أي عملٍ حتى قبل الأكل والشرب والنوم الخ.

د. طلب نعمة الله أن تعمل في حياة المؤمن، مع المثابرة والجهاد بروح التواضع.

هـ. ما يشغلنا في التدريب تركيز أنظارنا على الصلاة الداخلية لكي تكون حيَّة ومثمرة.

و. الاعتراف بضعفنا وخطايانا وحاجتنا إلى رحمة الله.

ز. أن تكون لنا وقفات صمت لنصغي لصوت الله.

ح. التركيز على نوال الخلاص ومغفرة الخطايا.

ط. مع بساطة تدريب «صلاة يسوع» وقلة كلماته، يدعونا القديس يوحنا الذهبي الفم أن ندرك بأية مهابة ينطق السيرافيم ذلك الاسم وهم يُمَجِّدونه ويُسَبِّحونه، فلا نُمارِس التدريب في رخاوة.

ي. الحاجة إلى إدراك قوة اسم ربنا يسوع.

ماذا يقول الكتاب المقدس والآباء عن قوة اسم ربّنا يسوع؟

لقد وهب السيد المسيح اسمه لتلاميذه، لا ليصنعوا عجائب ويشفوا مرضى ويخرجوا به الشياطين فحسب، وإنما أكَّد لهم قوة اسمه بقوله لهم: «كل ما طلبتم من الآب باسمي يعطيكم» (يو ١٦ : ٢٣)، أي به نعبر إلى الآب ونتمتَّع بالأمجاد الأبدية.

لقد أدرك السبعون رسولاً قوة اسم يسوع، إذ قالوا له عند عودتهم من الكرازة: «حتى الشياطين تخضع لنا باسمك!» (لو ١٠: ١٧) وعبَّر إشعياء النبي في حديثه عن أنشودة الحمد عن قوة اسم الله، إذ يقول: «إلى اسمك وإلى ذكرك شهوة النفس. بنفسي اشتهيتك في الليل، أيضًا بروحي في داخلي إليك أبتكر» (إش ٢٦: ٨-٩).

يقول **القديس يوحنا كليماكوس (الدرجي)**: [اهزموا أعداءكم واجلدوهم باسم الربّ يسوع، لأنه لا يوجد سلاح أقوى منه، لا في السماء ولا على الأرض.]

ويقول **القديس كيرلس الكبير**: [من يزدري باسم الله من الذين لم يؤمنوا به بعد، يعترف بقوة قدوس القديسين عندما تشرق أشعة الحق عليه.]

ويقول **القديس برصنوفيوس والقديس يوحنا**: [إن تذكُّر اسم الله يهلك تمامًا كل ما هو شرّ وشرير.]

ويقول **القديس كيرلس الأورشليمي**: [من لا يُدرِك قوة المصلوب فليسأل الشياطين.]

يقول **القديس مار افرآم السرياني**: [اسم يسوع عظيم، هو العبور من الموت إلى الحياة. لقد دخلت إليك عن طريق الحرف الأول من اسمك، الذي جعلني أُنتشل وأدخل إلى الحق الذي لك، من أجل حُبِّك اجعلني أعبر عن طريقك إلى الآب. وحينما أصل إليه سوف أقول: «مبارك ذاك الذي يرفع غضبه عنا من أجل ابنه»]

يُحَدِّثنا **مار إسحق السرياني** عن التدريب على صلاة يسوع، قائلاً: [ما نناله من المواهب بسهولة نفقده بسهولة، وكل ما نناله بمشقةٍ نحتفظ به بعناية. لذلك يجب عليكم أن تُثابِروا وتعطشوا إلى ربِّنا يسوع المسيح. اطلبوه وهو سيُسكركم بحُبِّه. اغلقوا عيونكم عن الأشياء الثمينة التي لهذا العالم حتى تستحقُّوا أن تأخذوا سلام الله الذي يملك على قلوبكم.]

يقول **القديس غريغوريوس الناطق بالإلهيات** إنه على كافة المسيحيين أن يُرَدِّدوا اسم الربّ في الصلاة أكثر من مرات التنفس: [يجب علينا لا أن نصلي فقط بلا انقطاع باسم يسوع المسيح. لكننا نحن مُلزَمون أن نمارسها ونُعَلِّمها للآخرين، لكل إنسانٍ على وجه العموم، إذ هي لائقة ونافعة للجميع.]

يقول **القديس يوحنا كاسيان**: [إنها ليست نوعًا من التخيُّل أو الحديث أو الكلمات، لكنها تتبع مثل الشرارة الناتجة عن الفحم المشتعل الذي هو حركة القلب. ومن نشاط الروح الذي لا يخمد، حيث يحمل العقل ليجتاز فوق كل الأشياء المادية التي يُمكِن أن تُرَى أو تُحَس، ويصب صلواته بأناتٍ وأحزانٍ لا يُنطَق بها.]

يقول **القديس يوحنا الذهبي الفم:** [إني أحثكم ألاَّ تتركوا قط قانون الصلاة، بل حين تأكلون وتشربون أو تسافرون أو تفعلون أي أمر، اصرخوا بلا توقُّف: «أيها الربّ يسوع المسيح ابن اللّه ارحمني».] كما يقول: [لا تجعل قلبك يتغرَّب عن اللَّه، ولكن اسكن فيه، واحرس قلبك دائمًا بتذكار الربّ يسوع المسيح حتى يتغلغل اسم الربّ في القلب، وتكف عن التفكير في أي أمرٍ آخر. ليت المسيح يتمجَّد فيك.]

يقول **الأنبا أغاثون:** [إذا أراد الإنسان أن يُصَلِّي كل حين، تُحاوِل الشياطين أن تمنعه، لأنها تعلم أن لا شيء يُبطِل قوتها سوى الصلاة أمام اللّه، فمن كان يصلي يحتاج إلى جهادٍ حتى آخر نسمة.]

يقول **القديس أثناسيوس:** [لم يأمرنا المسيح أن نُقِيم صلاة من عشرة آلاف عبارة، لنأتي إليه لمُجَرَّد ترديدها ...

فنحن لا نأتي لكي نُعَلِّمه وإنما لنصارع معه، ونلتصق به بالطلب المستمر «يا ربّي يسوع المسيح ابن اللّه ارحمني أنا الخاطي»، فهو حيّ وفعَّال يعمل يومًا فيومًا لخلاص الكل.]

كيف اختبر القديس يوحنا سابا (الشيخ الروحاني) الصلاة التي بلا انقطاع في صمته؟

يقول **القديس يوحنا سابا:** [طوبى للذي نسي حديث العالم بحديثه معك. لأن منك تكتمل كل حاجاته. أنت هو أكله وشربه، أنت هو بيته ومسكن راحته. إليك يدخل في كل وقت ليستتر! أنت هو شمسه ونهاره. بنورك نرى الخفيات. أنت هو الآب والده. أنت أعطيته روح ابنك في قلبه.]

كيف اختبر القديس مار اسحق السرياني الصلاة بلا انقطاع؟

يُقَدِّم لنا **مار اسحق السرياني** خبرته، قائلاً: [حين يسكن الروح القدس داخل إنسان، لا يترك الإنسان الصلاة، لأن الروح القدس هو الذي يصلّي (يشفع فيه رو ٨: ٢٦) باستمرار، سواء كان نائمًا أو ساهرًا، فإن الصلاة لا تنقطع عن نفسه أبدًا، وسواء أكل أو شرب... فإن لهج الصلاة سيكون عفويًا كخفقات قلبه.]

كيف اختبر العلامة أوريجينوس قوة المناداة باسم يسوع المسيح؟

كثيرًا ما تحدَّث **العلامة أوريجينوس** عن قوة اسم يسوع بثقته في بلوغ الغلبة والنُصرة على الخطية والشيطان وكل قوات الظلمة. فمن أقواله: [باسمه كثيرًا ما تُطرَد الشياطين من البشر، خاصة إن صلينا بطريقة روحية سليمة وبكل ثقة، عظيم هو اسم يسوع الذي له فاعليته وبركاته، اسم يسوع يشفي المتألمين ذهنيًا، ويطرد أرواح الظلمة، ويهب شفاءً للمرضى.]

كيف اختبر القديس أغسطينوس الصلاة الدائمة باسم يسوع؟

إذ اختبر **القديس أغسطينوس** قوة اسم يسوع خلال توبته عن خطاياه نادى، قائلاً: [لا يستطيع أحد أن يصلي باسم المُخَلِّص إذا كان يصلي من أجل شيء آخر غير الخلاص.]

ماذا يقول القديس أنبا أنطونيوس عن تدريب صلاة يسوع؟

[إن جلست في قلايتك قم بعمل يديك، ورَدِّد اسم الربّ يسوع. امسكه في قلبك وبعقلك، ورتِّل به بلسانك، وقل: «يا ربي يسوع أعنّي»، وقل أيضًا: «أنا أُسَبِّحك يا ربي يسوع المسيح».]



ماذا يقول القديس مقاريوس الكبير عن تدريب صلاة يسوع؟

[دوام ذكر الاسم القدوس، ربنا يسوع المسيح، هذه هي اللؤلؤة التي من أجلها باع التاجر الحكيم كل أهواء قلبه واشتراها، وأخذها إلى داخل بيته، فوجدها أحلى من العسل والشهد في فمه، فطوبى لذلك الذي يحفظ هذه الجوهرة في قلبه، فإنها تعطيه مكافأة عظيمة في مجد ربنا يسوع المسيح.]

هل مارس داود النبي ما يماثل صلاة يسوع؟

إنه يترنم قائلاً: «**محبوب هو اسمك يا ربّ، فهو طول النهار تلاوتي**» (راجع مز ١١٩ *LXX*). «يا رب بالغداة تسمع صوتي. بالغداة أوجه صلاتي نحوك وأنتظر» (مز ٥: ٣)، «يا اللّه إلهي أنت. إليك أُبَكِّر» (مز ٦٣: ١)، «مساءً وصباحًا وظهرًا أشكو وأنوح. فيسمع صوتي» (مز ٥٥: ١٧).

هل تدعونا الليتورجيات الكنسية لممارسة صلاة يسوع؟

لا تتوقَّف التسابيح اليومية عن إبراز فاعلية اسم ربنا يسوع في حياتنا، فتدعونا صراحة لممارسة تدريب «صلاة يسوع» بطرقٍ مختلفة. ففي **ثيؤطوكية الأحد** نرنم صلاة يسوع، قائلين: «سبع مرات كل يوم من كل قلبي أبارك اسمك يا ربّ الكل، ذكرت اسمك فتعزيت.» وفي **إبصالية الاثنين** نُرَنِّم: [كل من يقول يا ربي يسوع كمن بيده سيف يصرع العدو.. اسمك القدوس في أفواههم كل حين. تجمعي فيّ يا كل حواسي لأُسَبِّح وأُمَجِّد ربي يسوع. يسوع هو ربي، يسوع هو إلهي، ... عنبر كثير الثمن هو اسمك القدوس يا ربي يسوع، زينة نفوسنا وفرح قلوبنا هو اسمك القدوس، يا ربي يسوع.]

وفي **إبصالية الثلاثاء**، نتذكَّر أن اسم يسوع ينبوع ماء حياة حلو في الحناجر، أكثر من العسل فكل من يخبر باسم الربّ يفرح قلبه ويزهر جسده، وكل من ينطق به يستنير عقله، ويرتفع قلبه إلى العلا.

وفي **إبصالية الأربعاء** نقول: [فليفرح ويتهلل طالبو الربّ الملازمون كل حين في تلاوة اسمه القدوس ... وخلاص نفوسنا بتلاوة اسمه القدوس.]

وفي **ابصالية الخميس** ومع بداية كل ربع تناجي النفس عريسها السماوي الفريد قائلة: [ياربي يسوع المسيح] ومع كل أحداث حياته تطلب منه في نهاية الربع طلبة جميلة: [ارحمنا كعظيم رحمتك، خلصنا وارحمنا، طهر نفوسنا من دنس الخطية، اكسر عنَّا شوكة الموت، أقمنا بقوتك ..] وفي **إبصالية الجمعة** نُرَنِّم، قائلين: [هذا هو اسم الخلاص الذي لربنا يسوع.] وفي **إبصالية السبت** نقول: [اسمه مملوء مجدًا، مملوء بركة، كمال كل بركة في اسمه القدوس.]

كيف نُجاهِد في ممارسة صلاة يسوع؟

جهادنا في هذا التدريب هو جهاد للالتقاء مع الربّ يسوع، وتسليم القلب له ليُقِيم ملكوته فيه. يقول **العلامة أوريجينوس**: [لنبحث عنه بتعبٍ كثير لنجد ذاك الذي نبحث عنه كثيرًا ... إنه داخلنا!]

ما هي التوجيهات العملية للتدريب على ممارسة صلاة يسوع؟

أولاً: ركِّز كل تفكيرك في ربنا يسوع ذاته. اذكر اسم يسوع ببطءٍ ولطفٍ وهدوءٍ.

ثانيًا: ليكن ترديد الاسم مع التعمُّق الداخلي بدون صراخ أو عنف حتى ولو كان داخليًا.

فعندما أُمِر إيليا أن يقف أمام الربّ ليلتقي به، قيل إنه «وقف على الجبل أمام الرب، وإذا بالرب عابر وريح عظيمة وشديدة قد شقَّت الجبال وكسرت الصخور أمام الرب ولم يكن الرب في الريح، وبعد الريح زلزلة ولم يكن الرب في الزلزلة. وبعد الزلزلة نار ولم يكن الرب في النار، وبعد النار صوت منخفض خفيف. فلما سمع إيليا، لف وجهه بردائه وخرج ووقف في باب المغارة، وإذا بصوت إليه يقول: ما لك ههنا يا إيليا» (١ مل ١٩: ١١-١٣).

ثالثًا: ليكن الترديد في هدوءٍ وبساطة وبمعنى أدق في لطف، وكما أن الطائر متى بلغ إلى العلو الذي يهدف إليه ينساب في طيرانه ويخفق بجناحيه من وقتٍ إلى آخر حتى يبقى في الهواء، هكذا النفس إذا بلغت إلى الفكر في المسيح يسوع وتشبَّعت بذكره، يمكن أن تتوقَّف عن ترديد الاسم المقدس وتستريح في أفكارٍ أخرى، أي التفكير في يسوع.

طبيعي أن يتخلَّل هذه الصلاة لحظات من الفتور، عندئذ تبدأ الترديد ثانية في أي وقت، ستجد اسم يسوع يُنطَق على شفتيك تلقائيًا وسيتردَّد على فكرك باستمرار بطريقة صامتة وباطنية.

عندئذ تختبر القول: «أنا نائمة وقلبي مستيقظ» (نش ٥ : ٢). هذه الصلاة لا تحتمل أي توانٍ. «لرائحة أدهانك الطيبة. اسمك دُهن مُهراق، لذلك أحبتك العذارى. اجذبني وراءك فنجري» (نش ١ : ٣-٤).

رابعًا: ينبغي أن نُسَاق نحو اسم يسوع بإرشاد الروح القدس، فتصير المناداة باسم يسوع في حياتنا ثمرة من ثمار الروح القدس ذاته.

خامسًا: لنكن حذرين لئلا نحتقر أنواع الصلوات الأخرى.

سادسًا: يلزمنا أن ننسى نفوسنا ونُميتها بينما يحيا اسم الله القدوس في أرواحنا. «ينبغي أن ذاك يزيد، وأني أنا أنقص (يو ٣: ٣٠)».

سابعًا: تكرار صلاة يسوع لا يُقَلِّل من شأن اشتراكنا في القداس الإلهي والطقوس الكنسية كالتسبحة.

ثامنًا: أفضل نوع من الصلوات التي يُحَرِّكنا الروح القدس على ممارستها.

تاسعًا: غاية صلاة يسوع أن نُسَبِّحه، ونهتف مع توما الرسول: «رَبِّي وإلهي» (يو ٢٠ : ٢٨). ما يشغلنا أن يوجد ربّ المجد يسوع في حياتنا.

عاشرًا: مناداة اسم يسوع الذي يهب لنا خلاصًا في كل ضرورات حياتنا.

حادي عشر: باسم يسوع ننال أكثر مما نطلب. «كل ما طلبتم من الآب باسمي يعطيكم. إلى الآن لم تطلبوا شيئًا باسمي. اطلبوا تأخذوا» (يو ١٦ : ٢٣-٢٤).

إنه هو الواهب وهو الهبة، يشبع كل احتياجاتنا. «صار لنا حكمة من الله وبرًّا وقداسةً وفداءً» (١ كو ١ : ٣٠).

ما هي خبرة الرسل في قوة اسم يسوع؟

أولا: كان الرسل يُبَشِّرون باسم يسوع ويصنعون عجائب باسمه، فكانوا يطلبون من الآب قائلين: «امنح عبيدك (بمد يدك للشفاء) ولتُجر آيات وعجائب باسم فتاك القدوس يسوع» (أع ٤ : ٢٩-٣٠).

ثانيًا: كان اسم الربّ يسوع يتعظَّم بواسطة الرسل (أع ١٩ : ١٧).

ثالثًا: أعلن ربنا يسوع لتلاميذه والمؤمنين أنهم ينالون قوة متى حلّ الروح القدس عليهم (أع ١ : ٨)، موضحًا أنهم يُخرجون الشياطين باسمه ... (مر ١٦ : ١٧-١٨).

رابعًا: كان اسم يسوع هو كنز الرسل، إذ قال بطرس الرسول: «ليس لي فضة ولا ذهب، ولكن الذي لي فإياه أعطيك باسم يسوع المسيح الناصري قم وامش!» (أع ٣ : ٦)

ما هو دور اسم يسوع في معرفة الأسرار الإلهية؟

أولاً: بترديدنا اسم يسوع ينطلق إنساننا الداخلي إلى القديسة مريم لنسمع معها كلمات البشارة من فم رئيس الملائكة جبرائيل، أن المولود منها يُدعَى يسوع أي المُخَلِّص. ونتعرَّف مع القديس يوسف النجار أن الذي حُمِلَت به القديسة مريم يُسمَّى يسوع بكونه مُخَلِّص العالم (مت ١ :٢١).

ثانيًا: بترديد اسم يسوع ننطلق معه إلى جبل طابور ونتعرَّف على بهاء لاهوته (مت ١٧ : ٢).

ثالثًا: بترديد اسم يسوع يُقَدِّم لنا الآب ليس فقط ما نسأله بل ما لم نسأله (يو ١٦ : ٢٤).

رابعًا: نتمتَّع بسرّ الكنيسة وسرّ الإفخارستيا وقوة الروح القدس الخ.

خامسًا: نتفهَّم أسرار كلمة اللّٰه ووعوده.

سادسًا: نتأهَّل لنكون آنية مختارة تحمل اسمه (أع ٩ : ١٥).



يا إلهي

يا إلهي؛ لا تحرمني من بركاتك السمائية الدائمة.

يا إلهي؛ اغفر لي ذنوبي التي عملتها بالقول أو بالفكر أو بالتخيُّل.

يا إلهي؛ خلِّصني من كل تجربة ولا تتركني للعدو.

يا إلهي؛ أنر قلبي الذي امتلأ ظلمة بالشهوات الشريرة.

يا إلهي؛ انظر إلى ضعف طبيعتي، وأرسل نعمتك لتساعدني، حتى يتمجَّد اسمك في داخلي.

يا إلهي؛ وإلهي املأ قلبي بندى نعمتك.

يا إلهي؛ اقبلني يا سيدي في ندمي ولا تنساني.

يا إلهي؛ املأ عيني بالدموع، واجعلني أتذكَّر الموت، وأندم على خطاياي.

يا إلهي؛ املأني تواضعًا وطاعة وروِّض إرادتي.

يا إلهي؛ أعطني قدرة على التحمُّل والمثابرة والوداعة.

يا إلهي؛ لتكن مشيئتك وليست مشيئتي، بشفاعات وصلوات السيدة العذراء الطاهرة مريم وجميع قديسيك، لأنك مُمَجَّد في كل الدهور، آمين.

